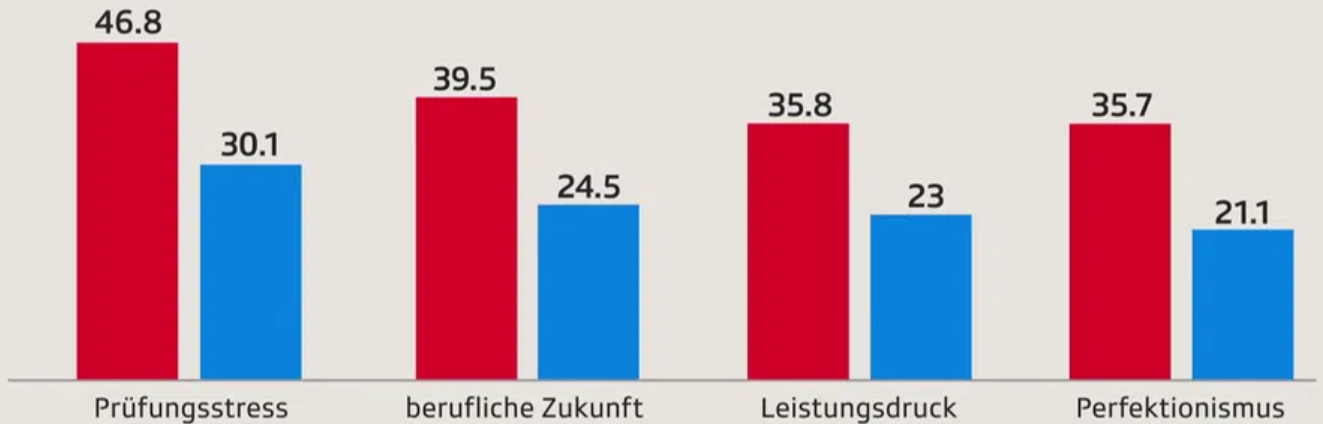


Stressoren bei jungen Menschen

in Prozent ● Mädchen ● Jungen



Quelle: Pro Juventute Jugendstudie 2026

Hoher Stress bei Jugendlichen in der Schweiz

Aus Tagesschau vom 15.03.2026

News > Schweiz >

Jugendstudie der Pro Juventute

Fast die Hälfte der jungen Frauen leidet unter Schulstress

Viele junge Menschen, vor allem Mädchen, sind gestresst, müde und erschöpft. Sie sind belastet durch Schulstress, Leistungsdruck und die politische Weltlage. Das zeigt die zweite repräsentative Jugendstudie der Pro Juventute.

Andrea Vetsch
Gestern, 15:56 Uhr

TEILEN

Den meisten Jugendlichen in der Schweiz geht es gut. Aber es gibt zunehmend junge Menschen, die psychisch belastet sind. Wobei die Mädchen vulnerabler auf Stress reagieren als die Jungen.

« Mädchen haben sehr hohe Ansprüche an sich. »

Susanne Walitza
Wissenschaftliche Leiterin der Studie

Am meisten beschäftigt die jungen Menschen die Schule. So gibt gemäss der [neuen Jugendstudie von Pro Juventute](#) fast die Hälfte der Mädchen an, wegen Prüfungen gestresst zu sein. Bei den Jungen sind es gut 30 Prozent. Fast 40 Prozent der Mädchen sorgt sich um die Zukunft, bei den Jungen sind es deutlich weniger. Auch unter Leistungsdruck und Perfektionismus leiden die Mädchen mehr.

Mehr junge Frauen beanspruchen Hilfe

Dass die jungen Frauen mehr unter Belastungen leiden, überrascht Susanne Walitza nicht. Sie hat die Studie der Pro Juventute wissenschaftlich geleitet und ist Direktorin der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienste an der Universitätsklinik Zürich.

«Die Mädchen haben sehr hohe Ansprüche an sich. Sie wollen viele Rollenbilder erfüllen: eine gute Freundin sein, eine gute Tochter, eine gute Schülerin. Sie wollen alle Ansprüche erfüllen und vergleichen sich oft.» Seit zehn Jahren beobachtet sie, dass mehr junge Frauen Hilfe beanspruchen. Die meisten kommen wegen Angst und Depressionen.



Die Lehrstellensuche erwies sich für die 15-jährige Rafaela Valentim als besonders schwierig.

SCREENSHOT SRF

Die 15-jährige Rafaela Valentim kennt Stress nur zu gut. Die junge Frau hat schwierige Jahre hinter sich. Zu schaffen machten ihr vor allem Druck in der Schule, Mobbing und die Lehrstellensuche. Diese erwies sich für die junge Frau mit Schweizer Pass und portugiesischen Eltern als besonders schwierig.

Über 100 Bewerbungen musste sie schreiben, hat Absage um Absage erhalten. «Das macht enorm viel Druck», erzählt Rafaela. «Alle anderen finden eine Lehrstelle und ich stand mit leeren Händen da.» Das habe sie zunehmend traurig und depressiv gemacht. Hinzu kommen die Sorgen um die Zukunft. «Man fragt sich, ob man überhaupt einst einen Platz findet.»

Migrationshintergrund als grosse Belastung

Rafaela ist in der Schweiz geboren, ihre Eltern stammen aus Portugal. Die Studie zeigt, dass junge Menschen migrantischer Eltern mit Stressoren schlechter zurechtkommen als Jugendliche, deren Eltern aus der Schweiz stammen.



Am meisten beschäftigt die jungen Menschen die Schule.

IMAGO / HALFPPOINT IMAGES

So geben gemäss Studie 24 Prozent an, sehr häufig unter Prüfungsstress zu stehen – bei Jugendlichen ohne Migrationshintergrund sind es 11. Zudem machen sich 35 Prozent der Jugendlichen mit «doppeltem» Migrationshintergrund finanzielle Sorgen. Deutlich mehr als Junge mit Schweizer Eltern (23 Prozent).

«Sobald Jugendliche einen Elternteil aus der Schweiz haben, gibt es diese Unterschiede nicht mehr», so Lulzana Muzliu, Leiterin Politik und Medien bei Pro Juventute. «Aber wir sehen, dass Migrationshintergrund für junge Menschen in der Schweiz nach wie vor eine grosse Belastung ist.»

Freundschaft, Bewegung und Familie gegen den Stress

Auch Rafaela empfand ihre Herkunft immer wieder als Belastung. Deswegen sei sie etwa gemobbt worden, sagt sie. Inzwischen hat sie eine Lehrstelle gefunden und macht das KV. Der Druck sei aber immer noch da, meint sie. Vor allem während Prüfungsphasen fühle sie sich oft gestresst. «Neben der Arbeit bleibt dann sehr wenig Zeit, um zu lernen.»

Was tun, um dem Stressgefühl entgegenzuwirken? Auch das hat die Jugendstudie der Pro Juventute erfragt. Die Antworten: Freundschaften pflegen, Zeit mit der Familie verbringen und sich bewegen.